Grup Caliu
iniciatives socials

Butlletí de i per a les famílies i/o tutors/es del grup caliu 

Núm. 99 - Setembre 16



BENVINGUTS I BENVINGUDES DE NOU AL GRUP CALIU

Us convoquem a una reunió de familiars el pròxim **dia 19 de Setembre a les 19.30 a la seu del Grup Caliu.**

Podrem compartir les experiències dels nostres fills de l'estiu, parlarem de la nostra participació a la celebració dels 25 anys del Caliu al sopar del mes de Novembre.
Per tots els familiars dels nous socis, recordar-vos que és un lloc de trobada per a compartir i conèixer els pares dels amics dels vostres fills.

Preguem confirmació d'assistència a la reunió a la secretaria del grup Caliu

Us esperem.

Grup de familiars socis del Grup Caliu.





Grup Caliu iniciatives socials

Butlletí de i per a les famílies i/o tutors/es del grup caliu 

Núm. 99 - Setembre 16



10 Consells per una tornada de vacances amb bona salut.

Maite Ruiz

(Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya- Generalitat de Catalunya)

1. **Planifiqueu la tornada de vacances** En la mesura que pugueu, deixeu algun dia lliure entre la tornada a la vostra residència habitual i la reincorporació a la feina. Aquest període de temps us ha de permetre organitzar-vos després de vacances i poder tornar de manera més relaxada a la feina.

2. **Manteniu una actitud positiva** Penseu en els aspectes positius de la vostra feina i en com podeu incorporar-hi petits canvis que els potenciïn. El canvi d'hàbits sempre costa i tornar a uns horaris regulars després de les vacances requereix un esforç conscient els primers dies.

3. **Reserveu-vos un període de temps per gaudir** Tornar a la feina i a la rutina habitual no vol dir renunciar a fer les activitats que us agraden. Trobeu un espai diari o setmanal per llegir, pintar, córrer o fer algun tipus d'exercici físic, anar a la biblioteca o a veure exposicions, parlar o reunir-vos amb amics o familiars, etcètera.

4. **Enfortiu les relacions personals** Tenir una xarxa social de suport és molt important per la vostra salut mental. Conèixer persones noves també pot suposar una bona proposta.

5**. Dormiu bé Gaudir d'un descans suficient,** de 7 o 8 hores al dia, tant físic com mental, és necessari per mantenir una bona salut emocional i també per controlar el pes. Cal evitar els estats de cansament o fatiga, especialment si són prolongats.

6. **Acumuleu 30 minuts d'activitat física durant el dia** Al final de l'estiu i començament de la tardor els dies encara són llargs i la temperatura és molt agradable. Aprofiteu-vos-en i incorporeu més activitat física a la vostra vida diària



7. **Mengeu de forma saludable** El benestar físic i mental està molt vinculat amb una alimentació equilibrada i variada, és un factor indispensable per prevenir l'aparició de malalties i millorar la vostra salut.

8. **Deixeu de fumar**. Deixar de fumar és fàcil i és possible si se segueixen una sèrie de consells.

9. **Eviteu el consum de drogues i l'excés d'alcohol** El consum d'alcohol i d'altres drogues pot causar efectes negatius en la salut i el benestar de les persones.

10. **Milloreu els hàbits d'higiene i poseu al dia les vacunacions** Rentar-se les mans sovint és una de les millors mesures per mantenir la salut i prevenir les infeccions, sobretot les respiratòries i les diarrees.





VIATGE A HAMBURG



Caliu News, per Laura González

Benvolgudes famílies;

Després de les vacances d'estiu, tornem a estar a punt per arrencar la temporada! Comentar-vos que els viatges d'estiu aquest any han transcorregut sense incidències destacables, i estem força contents/es de la valoració que van fer els/les participants!
Actualment ja ho tenim tot encarat per complir els objectius marcats fins a finals d'any, que són bastants i de gran complexitat: entre d'altres el sopar de celebració del 25è aniversari, la presentació de l'actualització del model del GRUP CALIU.... I ens tindran força entretinguts/des fins el mes de desembre...
Per aquest motiu ja us avancem que el mes que ve farem una convocatòria extraordinària de famílies per compartir amb tots vosaltres aquests objectius i poder sentir també la vostra veu, imprescindible pel bon funcionament de l'entitat.
Només ens queda agrair-vos la confiança que dipositeu en tots nosaltres, us anirem donant més detalls a mesura que vagin passant els mesos, però estem segurs/es que no us defraudarem!!

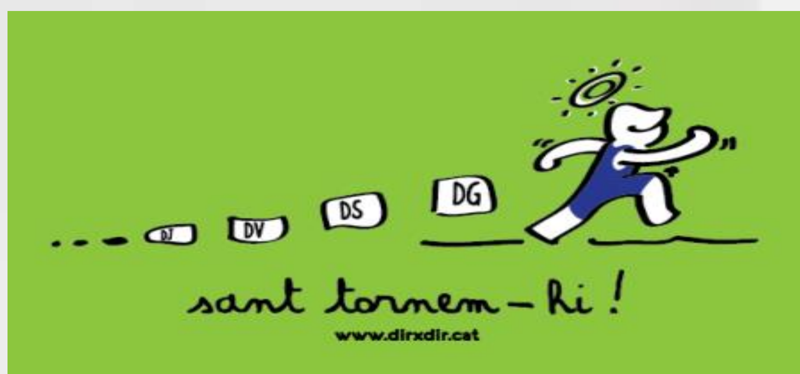
Una forta abraçada, comencem!!

Tornem de vacances i agraïment

Tornem de vacances, s'inicia la rutina diària, treball, horaris, i des de les famílies dels socis, no podem oblidar l'esforç dels i les acompanyants del grup Caliu que han anat de vacances amb els nostres fills i filles, per tots ells i elles, un reconeixement i un agraïment.

Moltes gràcies a tots/es.

Grup de familiars.



Grup Caliu
iniciatives socials

Butlletí de i per a les famílies i/o tutors/es del grup caliu

Núm. 99 - Setembre 16



VIATGE A VIGO



VIATGE AL SUD DE FRANÇA

Grup Caliu
iniciatives socials

Butlletí de i per a les famílies i/o tutors/es del grup caliu



Núm. 99 - Setembre 16



La importància del que fem i com ho fem!



Naixem amb una caixa d'eines per omplir, cadascun les seves, les situacions i les persones que ens trobem ens ajudaran a saber-les utilitzar.

Maite Ruiz

La mente es capaz tanto de fabricarnos problemas como de darnos las soluciones.

Dr. GIORGIO NARDONE

www.montserratribot.com

25 anys fent Caliu

Grup Caliu
iniciatives socials

Butlletí de i per a les famílies i/o tutors/es del grup caliu

Núm. 99 - Setembre 16



VIATGE A TENERIFE